

Rezept

Hähnchencurry-Wraps mit Reis

Ein Rezept von Hähnchencurry-Wraps mit Reis, am 11.06.2026

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
Salz	1 TL Currypaste (nach Geschmack)
75 g Basmatireis	1 kleine Salatgurke (ca. 180 g)
3-4 Frühlingszwiebeln	3-4 Stängel Pfefferminze
1 EL Öl	1 Packung Chapatis (240 g, 4 Stück)
2-3 EL Mangochutney (Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

1. Fleisch längs in je 4 gleich dicke Streifen schneiden, diese quer halbieren. 50 g Joghurt mit etwas Salz und Currypaste verrühren. In einem Gefrierbeutel mit dem Fleisch mischen und gut einmassieren. 30 Min. bei Zimmertemperatur marinieren, dabei gelegentlich durchmischen. 180 ml Salzwasser mit Reis zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze 30 Min. quellen lassen.
2. Gurke streifig abschälen, längs vierteln und entkernen, 1 cm groß würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1/2 cm feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Alles mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker bis mittlerer Hitze 8 Min. braten, dabei salzen und gelegentlich wenden.
3. Chapatis nach Packungsangabe erwärmen. 150 g Joghurt und Chutney verrühren, Chapatis damit bestreichen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Gurkenmischung unter den Reis mischen und auf den Chapatis verteilen. Hähnchenfleisch darauf verteilen, Ränder einschlagen und die Chapatis aufrollen.